

VIEW

DUMONT
杜蒙·阅途

漫游希腊

资深旅游达人实地踩线

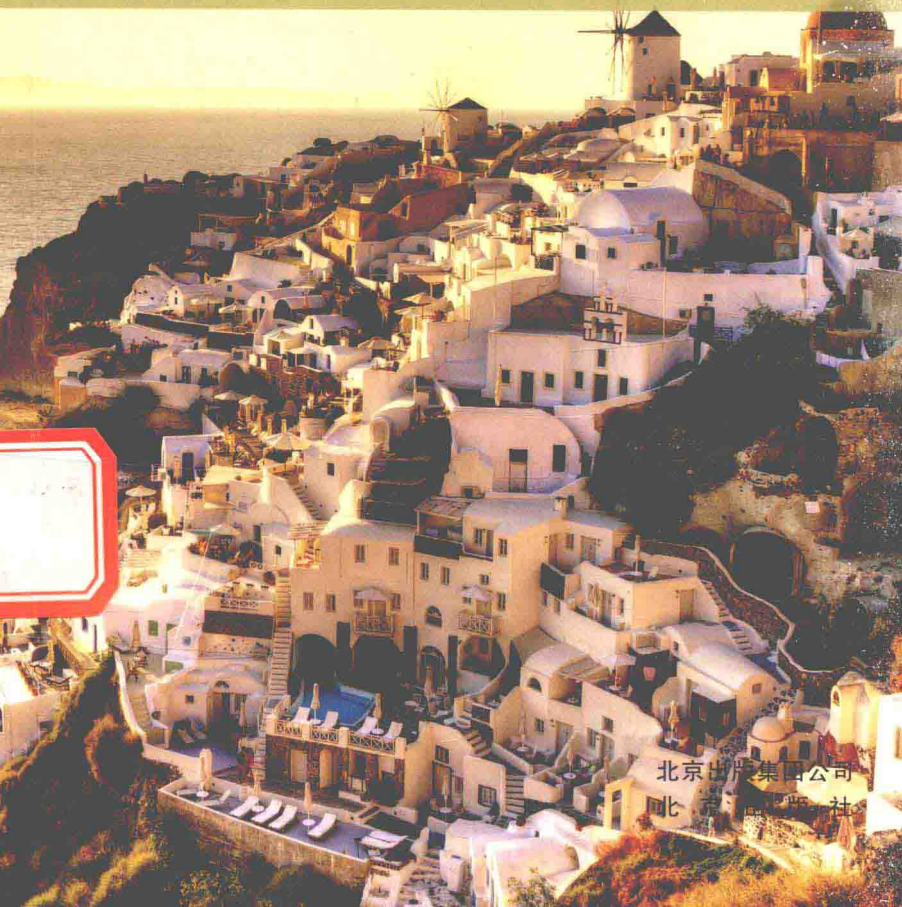
必去景点全景展示

精选吃、住、行、购实用信息

全彩照片，带你走进希腊，开启希腊之旅

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

愉悦之旅
TO GREECE
漫游全球



北京出版集团公司
北京出版社



漫游 希腊

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

漫游希腊 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京 : 北京出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-200-12311-1

I. ①漫… II. ①藏… III. ①旅游指南—希腊 IV. ①K954.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第163764 号

漫游希腊

MANYOU XILA

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

*

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北 京 天 颖 印 刷 有 限 公 司 印 刷

*

889 毫米 × 1194 毫米 32 开本 7 印张 230 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12311-1

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393



目录

contents

- 8 希腊传统美食
- 12 希腊购物
- 16 希腊世界遗产



22 雅典

- 24 雅典交通
- 28 精华景点

普拉卡区周边

卫城、新卫城博物馆、哈德良图书馆、罗马市场与风之塔、古市场、希腊民间乐器博物馆、跳蚤市场、美塔波里斯东正教教堂、希腊民间艺术博物馆、圣尼古拉俄罗斯东正教教堂、宪法广场、议会大厦、无名战士纪念碑、国家公园、哈德良拱门、奥林匹亚宙斯神庙、帕纳西奈科体育场

奥莫尼亚广场周边

国家考古博物馆、雅典科学院·雅典大学·国家图书馆、雅典市立博物馆、国家历史博物馆、中央市场

科洛纳基广场周边

利卡维托斯山、贝纳基博物馆、基克拉迪克工艺博物馆、国家美术馆、战争博物馆、拜占庭博物馆

雅典近郊

苏尼翁、达夫尼修道院

- 74 住在雅典
- 76 吃在雅典
- 78 购在雅典

80 德尔斐

- 82 德尔斐交通
- 83 精华景点

阿波罗圣域、体育训练场、雅典娜圣域、德尔斐考古博物馆

- 94 住在德尔斐
- 95 吃在德尔斐

96 科林斯

- 98 科林斯交通
- 99 精华景点

古科林斯、音乐厅、科林斯运河





104 迈锡尼

106 迈锡尼交通

107 精华景点

迈锡尼遗址

112 纳夫普利

114 纳夫普利交通

115 精华景点

帕拉米迪要塞、宪法广场、考古博物馆、
波尔特基要塞、梯林斯

120 住在纳夫普利

122 埃皮达鲁斯

124 埃皮达鲁斯交通

125 精华景点

埃皮达鲁斯遗址

128 斯巴达

130 斯巴达交通

131 精华景点

斯巴达遗迹、列奥尼达王圣殿、考古博物馆

134 米斯特拉斯

136 米斯特拉斯交通

137 精华景点

米斯特拉斯遗迹

142 莫奈姆瓦夏

144 莫奈姆瓦夏交通

145 精华景点

城门与城墙、下城、上城

148 奥林匹亚

150 奥林匹亚交通

151 精华景点

奥林匹亚遗址、奥林匹亚考古博物馆

154 萨罗尼科斯群岛

156 萨罗尼科斯群岛交通

157 精华景点

埃伊纳岛、波罗斯岛、伊卓岛



164	米科诺斯岛	
166	米科诺斯岛交通	
167	精华景点	
	阿克蒂康巴尼路、鱼市、民俗博物馆、帕拉波尔提亚尼教堂、小威尼斯、风车、莲娜的家、爱琴海海事博物馆、波尼风车及农业博物馆、考古博物馆、米科诺斯的海滩	
176	住在米科诺斯岛	
178	提洛岛	
180	提洛岛交通	
181	精华景点	
	古提洛遗迹	
186	圣托里尼岛	
188	圣托里尼岛交通	
189	精华景点	
	费拉、伊亚、卡马利海滩、古锡拉遗迹、红沙滩、尼亚卡美尼岛	
196	住在圣托里尼岛	
198	纳克索斯岛	
200	纳克索斯岛交通	
201	精华景点	
	荷拉、艾皮朗塞斯	
204	克里特岛	
206	克里特岛交通	
207	精华景点	
	伊拉克利翁	
	考古博物馆、1866 街、克诺索斯王宫遗址	
	干尼亚和周边、	
	Skridlof 路、市场	
214	罗得岛	
216	罗得岛交通	
217	精华景点	
	希波克拉底广场、土耳其浴澡堂、犹太人区、考古博物馆、骑士军团街、骑士团长宫殿、罗得市新城	





漫游 希腊

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

漫游希腊 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京 : 北京出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-200-12311-1

I. ①漫… II. ①藏… III. ①旅游指南—希腊 IV. ①K954.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第163764号

漫游希腊

MANYOU XILA

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京天颖印刷有限公司印刷

*

889毫米×1194毫米 32开本 7印张 230千字

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12311-1

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

前言

位于欧洲巴尔干半岛最南端的希腊，地处爱琴海、爱奥尼亚海和地中海的交界处，早在公元前 2200 年，就在今日的克里特岛上出现了米诺斯文明，它和后来将发展转移到希腊本岛的迈锡尼文明，形成欧洲最早的两大文明，也因此使得希腊获得“欧洲文明发源地”的美誉。

一脉相承的悠远历史，在公元前 8 世纪时走出另一个格局，新生的希腊文明，不但诞生了西方文学中最早的史诗——荷马史诗，更出现了柏拉图、苏格拉底等至今仍对西方思想影响深远的哲学家，而他们在地中海沿岸建立起的殖民地——希腊城邦“波利斯”(Polis)，衍生出今日的“政治”等名词，其他在戏剧和神话传说上的表现同样不遑多让，也因此，让人想起希腊，便引发了无限遥远的想望。雅典卫城、古科林斯、奥林匹亚遗址……处处历史悠久的宏伟遗迹，不但成为古文明送给今人的最佳遗产，更是无数游客争相探访的热门景点。

除了这些在阳光下闪闪发光的迷人“石头群”之外，爱琴海的碧海蓝天同样深受游客喜爱。海天一色的湛蓝，美得令人窒息，点缀其中的则有散落在岛屿上的白色房舍，是体验当地人悠闲生活的最佳住处，无论是 3~7 天的游轮之旅，或是居游某处长达一个月的时间，都是体验海岛浪漫风情的好选择。

《漫游希腊》首先从希腊传统美食、希腊购物、希腊世界遗产等几个方面进行概述，由此激发起游客对希腊的兴趣，之后再以分区的形式向游客介绍希腊各个主要城市以及海岛的交通方式、精华景点、住宿、美食、购物等信息。

不论是在旅行前做攻略还是正在旅途中游玩，本书都会对读者起到指导性的作用。







目录

contents

- 8 希腊传统美食
- 12 希腊购物
- 16 希腊世界遗产



22 雅典

- 24 雅典交通
- 28 精华景点

普拉卡区周边

卫城、新卫城博物馆、哈德良图书馆、罗马市场与风之塔、古市场、希腊民间乐器博物馆、跳蚤市场、美塔波里斯东正教教堂、希腊民间艺术博物馆、圣尼古拉俄罗斯东正教教堂、宪法广场、议会大厦、无名战士纪念碑、国家公园、哈德良拱门、奥林匹亚宙斯神庙、帕纳西奈科体育场

奥莫尼亚广场周边

国家考古博物馆、雅典科学院·雅典大学·国家图书馆、雅典市立博物馆、国家历史博物馆、中央市场

科洛纳基广场周边

利卡维托斯山、贝纳基博物馆、基克拉迪克工艺博物馆、国家美术画廊、战争博物馆、拜占庭博物馆

雅典近郊

苏尼翁、达夫尼修道院

- 74 住在雅典
- 76 吃在雅典
- 78 购在雅典



80 德尔斐

- 82 德尔斐交通
- 83 精华景点

阿波罗圣域、体育训练场、雅典娜圣域、德尔斐考古博物馆

- 94 住在德尔斐
- 95 吃在德尔斐

96 科林斯

- 98 科林斯交通
- 99 精华景点

古科林斯、音乐厅、科林斯运河





104 迈锡尼

106 迈锡尼交通

107 精华景点

迈锡尼遗址

112 纳夫普利

114 纳夫普利交通

115 精华景点

帕拉米迪要塞、宪法广场、考古博物馆、
波尔特基要塞、梯林斯

120 住在纳夫普利

122 埃皮达鲁斯

124 埃皮达鲁斯交通

125 精华景点

埃皮达鲁斯遗址

128 斯巴达

130 斯巴达交通

131 精华景点

斯巴达遗迹、列奥尼达王圣殿、考古博物馆

134 米斯特拉斯

136 米斯特拉斯交通

137 精华景点

米斯特拉斯遗迹

142 莫奈姆瓦夏

144 莫奈姆瓦夏交通

145 精华景点

城门与城墙、下城、上城

148 奥林匹亚

150 奥林匹亚交通

151 精华景点

奥林匹亚遗址、奥林匹亚考古博物馆

154 萨罗尼科斯群岛

156 萨罗尼科斯群岛交通

157 精华景点

埃伊纳岛、波罗斯岛、伊卓岛



164	米科诺斯岛	
166	米科诺斯岛交通	
167	精华景点	
	阿克蒂康巴尼路、鱼市、民俗博物馆、帕拉波尔提亚尼教堂、小威尼斯、风车、莲娜的家、爱琴海海事博物馆、波尼风车及农业博物馆、考古博物馆、米科诺斯的海滩	
176	住在米科诺斯岛	
178	提洛岛	
180	提洛岛交通	
181	精华景点	
	古提洛遗迹	
186	圣托里尼岛	
188	圣托里尼岛交通	
189	精华景点	
	费拉、伊亚、卡马利海滩、古锡拉遗迹、红沙滩、尼亚卡美尼岛	
196	住在圣托里尼岛	
198	纳克索斯岛	
200	纳克索斯岛交通	
201	精华景点	
	荷拉、艾皮朗塞斯	
204	克里特岛	
206	克里特岛交通	
207	精华景点	
	伊拉克利翁	
	考古博物馆、1866 街、克诺索斯王宫遗址	
	千尼亚和周边、	
	Skridlof 路、市场	
214	罗得岛	
216	罗得岛交通	
217	精华景点	
	希波克拉底广场、土耳其浴澡堂、犹太人区、考古博物馆、骑士军团街、骑士团长宫殿、罗得市新城	





希腊 传统美食

虽然身为欧洲热门的旅游度假胜地，不同于法国以鹅肝和功夫鸭、西班牙以小菜和海鲜饭、意大利以比萨饼和意大利面等美食闻名，希腊除了菲塔 (Feta) 乳酪和沙拉之外，似乎没有什么特别能让人直接产生联想的名菜。不过这并不代表希腊的传统食物没有惊人之处，事实上，因为环境得天独厚，当地提供的可是最新鲜的本地滋味！

相较于希腊悠远且丰富的历史与艺术，希腊人的饮食文化的确较为简单：没有复杂的烹饪过程，仅以最简单的烘烤、油炸或是炖煮的方式；也没有过多的调味，仅以当地盛产的橄榄油和大蒜加上柠檬或盐巴。然而这一切并不代表希腊人不重视饮食，相反，他们的嘴是很挑剔的，在意的是食材新鲜与否。

因为唯有最新鲜的食材，才能在最简单的料理方式下，产生美妙的滋味。而希腊就是这么得天独厚，温和且日照充足的地中海气候带来色彩缤纷且甜美的蔬果，四周环绕的海岸提供多样且充足的海鲜，山林中则培育着牛羊等牲畜……来到这样的地方，谁还需要浓稠重味的酱汁或是烦琐的烹调过程呢？毕竟阳光和大自然已经为所有人创造了最美味的元素！





希腊咖啡

希腊的一天，从一杯又浓又甜的咖啡开始。将磨得极细的咖啡粉倒入带柄的铜壶中，加入一大匙糖，注入热水，然后放在火炉上加热，沸腾之后熟练地将上层的泡沫拔掉，倒入杯子中。咖啡粉、砂糖都沉入杯底，形成浓浓的甜浆，这就是希腊人的最爱。

咖啡占卜

对于游客来说，很多人喝不惯带点儿酸味且掺杂咖啡渣的希腊咖啡，不过正因为有咖啡渣，才能够进行咖啡占卜。所谓的咖啡占卜，就是利用咖啡杯底残留痕迹的形状断论当日运势：圆形象征好运，点状则须注意健康，波浪状表示阻碍，三角形则视正反为好坏变化……不过形状通常很难归类，至于结果正确与否，不妨当作消遣。





橄榄

橄榄构成了希腊人的基本生活，除了可用来制造肥皂、乳液等日常用品外，更是希腊料理的核心，餐桌上少不了腌渍的橄榄、橄榄油、橄榄酱。其中橄榄油又大有学问，除了用来加热煎、炸食物的橄榄油之外，还有直接淋在沙拉上的调味橄榄油，有的是味道香浓的纯橄榄油，有些还会加入各种不同的香料、辣椒等，产生数十种不同的味道。



腌渍物

希腊有许多以蔬菜腌渍而成的小菜，称为“Mezedes”或“Mezés”，这原是一种流传于地中海和中东地区以小盘盛装的食物，衍生自奥斯曼土耳其帝国的料理，其名称来自土耳其文的“meze”，意思是“津津有味”。在希腊的小酒馆里点一杯酒，可以顺便品尝这种下酒菜，而在菜市场里，更可看到一桶桶待售的腌渍蔬菜、橄榄，有的用油腌渍，有的则是用醋，选择众多，令人眼花缭乱。



希腊沙拉

希腊沙拉（Greek Salad）是当地最常见的食物，以切片番茄、小黄瓜、青椒、红洋葱、腌渍橄榄等大量蔬果加上菲塔乳酪，并以胡椒、盐和橄榄油调味，几乎可以说是希腊的国菜。新鲜蔬果饱足，吸满阳光，口感香脆鲜甜，不同于印象中的沙拉，希腊沙拉中没有出现任何叶状蔬菜。除了这种常见的希腊沙拉之外，事实上在希腊某些传统餐厅中，还可以吃到另一种被称为“农夫沙拉”的希腊沙拉，有的会在希腊沙拉名称后面加标“Peasant”这个字，有的则直接以英文标为“Greek Salad”，而它完全颠覆我们对外国沙拉生吃的印象，是以大把的菠菜烫熟后，淋上大量的橄榄油，上桌时还散发著些许热气，令人联想起我国的烫青菜。





菲塔乳酪

希腊生活中另一项必不可少的基本食材就是乳酪，一到超市或传统市场里，会看到各式各样的乳酪，让人几乎无从选择，其中又以菲塔乳酪（Feta Cheese）最受欢迎，这种咸乳酪在当地的传统料理中几乎天天都会吃到，无论是拌上橄榄油直接食用，或是加入沙拉中，甚至于加以油炸，都是它常见的食用方式。



肉类料理

肉类料理方面，由于希腊长期受到奥斯曼土耳其帝国的统治，因此在饮食方面也深受其影响，不但在菜单中常见羊肉料理，土耳其烤肉（Kebab）亦是随处可见。索瓦兰吉（Souvlaki）则是希腊的烤肉串，类似于土耳其的羊肉烤肉西西卡巴（Sis Kebabi）。其他还有肉球（Meat Ball），除了直接放进炉子烤之外，还有和番茄酱汁一同炖煮的做法。



慕沙卡

在开胃菜部分，慕沙卡（Mousaka）是一种广泛出现于地中海和中东一带的料理，希腊式慕沙卡以肉馅、马铃薯、茄子为材料，由下往上层层堆叠，送入烤炉中烘烤。外观看起来很像意大利的千层面，差别在于以马铃薯和茄子取代面皮，常切成方块状上桌，口味相当不错。

海鲜

由于环绕着漫长的海岸线，海鲜几乎可说是希腊料理中的重头戏，各式海产品都是菜单上必备的菜色，也因为食材新鲜，所以当地几乎只以简单的烧烤或油炸方式料理，简单撒上一些盐巴后，随柠檬一同上桌，虽然做法简朴，不过滋味最真实。



沙拉泥 Skordalia

由于希腊沙拉给人的印象太强烈，以至于人们都忽略了希腊其他种类的沙拉，其实当地还有一种以不同蔬菜或乳酪打成泥状或糊状、用来搭配面包食用的沙拉泥。比较常见的沙拉泥包括以大蒜和小黄瓜打成的酸奶黄瓜（Tzatziki）、辣乳酪打成的乳酪蘸酱（Tirokafteri）、茄子打成的茄子泥沙拉（Melitzanosalata），以及以马铃薯和大蒜打成的蒜泥土豆（Skordalia）。

